4 super aliments qui éliminent rapidement les douleurs d'Arthrite

Il est bien connu que l'alimentation joue un rôle crucial dans les douleurs de l'Arthrite. Même si les aliments qui vous permettent d'avoir une taille fine et de dégager les artères vous soulagent la douleur, certains aliments sont nettement supérieurs.

Ajoutez à votre régime alimentaire ces 4 super aliments contre la douleur et vous ressentirez probablement une différence quelques minutes après votre dernière bouchée.

Myrtilles

Les myrtilles regorgent d'éléments nutritifs qui éliminent la douleur de l'Arthrite. Ces délicieuses myrtilles sont particulièrement riches en composés essentiels appelés antioxydants. Les antioxydants sont les gardes du corps de votre corps, ils protègent les articulations d'éventuelles détériorations. Si les résultats obtenus ne sont pas suffisants, attendez qu'une poussée sévère d'Arthrite prenne force.

En effet, une étude officielle de l'USDA a constaté que les myrtilles sauvages ont plus d'antioxydants que tout autre aliment sur la planète Terre ! Une recherche récente a découvert que le fait de manger des myrtilles réduit significativement les douleurs d'Arthrite.

Thé vert

Si vous avez de l'Arthrite, cet acronyme devrait faire partie de votre vocabulaire: EGCG. L'EGCG

est le composé incroyablement bénéfique qui se trouve uniquement dans le thé vert, il lutte contre tout, du cancer jusqu'aux caries.

Utilisé en Chine depuis des siècles en tant que calmant pour les douleurs, le thé vert attire l'attention des chercheurs universitaires en Occident. Une étude publiée par la revue *Proceedings* de la *National Academy of Science* a conclu que l'EGCG réduit l'inflammation et soulage la douleur chez les personnes souffrant d'Arthrite grave.

Brocoli

Pendant votre enfance, comme à la majorité des personnes, votre mère vous faisait probablement avaler ce légume vert et amer. Si vous avez suivi ses conseils, il est possible qu'actuellement à l'age adulte vous n'ayez pas d'Arthrite. Les scientifiques de l'Université d'East Anglia ont récemment découvert la raison pour laquelle le brocoli aide les personnes souffrant d'arthrose, le type d'Arthrite de loin le plus fréquent.

Ils ont constaté que le brocoli (et seulement le brocoli) contient un élément nutritif appelé sulforaphane. Le sulforaphane, appuie sur la touche « ARRÊT » des enzymes qui détruisent le cartilage et les articulations vulnérables.

Haricots

En ce qui concerne les douleurs arthritiques, les haricots sont très efficaces. Tout d'abord, ils ont presque autant d'antioxydants par gramme que les myrtilles. Ils sont en outre l'une des rares sources de glucides, appelées « glucides à digestion lente ». Les glucides à digestion lente sont digérés et absorbées lentement, contrairement au pain blanc, aux pommes de terre et aux boissons gazeuses. Des études montrent que si l'on remplace les glucides à digestion rapide par des glucides à digestion lente, les douleurs arthritiques sont soulagées.

Enfin, et surtout, les haricots sont remplis de fibres solubles. Les fibres solubles combattent l'appétit et accélèrent la perte de poids obtenue à partir d'un régime.

Voulez-Vous Encore Plus d'Incroyables Super Aliments Pour Combattre l'Arthrite ?

Ces 4 aliments peuvent vous aider à vous sentir un peu mieux, mais ils ne suffisent pas à freiner complètement l'Arthrite. Vous vous demandez ce qui pourrait l'être ?

Le livre « Plus Jamais d'Arthrite » suffit ! Il s'agit d'un guide étape par étape, simple et facile à suivre, pour soigner naturellement l'Arthrite. Il est actuellement en promotion à moitié prix pour une durée limitée. Commandez votre exemplaire dès aujourd'hui et éliminez l'Arthrite naturellement et pour toujours !

Cliquez ici pour télécharger votre exemplaire de « Plus Jamais d'Arthrite » maintenant.

6 causes surprenantes de l'Arthrite que vous ne connaissez pas (mais vous devriez)

Demandez à un médecin pourquoi vous avez de l'Arthrite et vous recevrez probablement une réponse incohérente qui impliquera des termes vagues tels que « causes multiples », « inflammation » et « génétique ».

Il y a une part de vérité sur le fait que les causes de l'Arthrite sont multiples. Cependant, la plupart d'entre elles passent inaperçues pour la plupart des médecins (et pour bon nombre de patients).
C'est pourquoi je révèle les **6 causes les plus fréquentes de l'Arthrite** (encore inconnues):

Tabagisme: Ce n'est pas un secret que le fait de fumer détruit vos poumons. Selon l'étude publiée dans *Arthritis & Rheumatism*, les fumeurs ont deux fois plus de risques de développer de l'Arthrite que les personnes qui disent « non aux cloques ».

De quelle manière l'habitude de fumer un paquet par jour provoque-t-elle des douleurs aux articulations ? Les scientifiques ont découvert que fumer augmente considérablement les taux d'inflammation du corps, la cause sous-jacente de toute Arthrite.

La consommation de viande rouge: Vous choisissez le poulet au lieu d'un steak pour votre cœur. Toutefois, est-ce que le fait de manger occasionnellement du bacon au petit déjeuner pourrait favoriser l'Arthrite ?

La *Société nationale de la polyArthrite rhumatoïde* a découvert que les personnes qui consomment régulièrement de la viande rouge ont deux fois plus de risques de développer de l'Arthrite rhumatoïde. Il semblerait que la graisse saturée de la viande rouge augmente l'inflammation, menant ainsi à l'Arthrite.

Carence en vitamine C: Les personnes qui ne consomment pas de fruits et légumes riches en vitamine C jouent à la roulette russe avec l'Arthrite. Des chercheurs universitaires ont découvert que les personnes qui n'obtiennent pas suffisamment de vitamine C ont des taux plus élevés d'arthrose, la forme la plus courante d'Arthrite.

Regarder la télévision: Les gens qui regardent la télévision sont beaucoup plus susceptibles de souffrir de ces kilos de plus qui mènent souvent à l'Arthrite. Changer de chaîne fait brûler en réalité moins de calories de dormir. En plus, les articulations inactives sont beaucoup plus susceptibles aux « poussées » d'Arthrite.

Pour prévenir l'Arthrite (et l'obésité), limitez-vous à regarder la télévision une heure ou moins par jour.

Être seul: Rendre visite à des voisins, prendre le téléphone ou envoyer un mail, être connecté socialement réduit considérablement le risque de lutter contre l'Arthrite sévère.

Des chercheurs de l'Université d'Oxford ont constaté que les personnes qui ont été socialement isolées ont été plus propices à développer de la polyArthrite rhumatoïde que celles qui ont un entourage social solide.

Allergies: Si vous êtes allergique aux arachides ou au pollen, ces allergies peuvent faire que vos articulations crient de douleur. Les allergies déstabilisent le système immunitaire de votre corps et transforment l'inflammation en une spirale hors de contrôle.

C'est pourquoi les personnes souffrant d'allergies sont beaucoup plus susceptibles de souffrir d'Arthrite au niveau des articulations que ceux qui n'en ont pas.

Les 21 façons d'éliminer l'Arthrite que vous ne connaissez pas (mais devriez)

Connaître les causes de l'Arthrite est une chose. Mais agir en conséquence en est une autre.

Pour vous aider à vous rétablir de l'Arthrite en 21 jours ou moins, nous avons récemment lancé notre nouveau programme: « Plus Jamais d'Arthrite ». Après avoir réservé votre copie, vous apprendrez les secrets que des milliers de personnes ont utilisé pour soigner l'Arthrite sans médicaments étourdissants ou d'interventions chirurgicales mortelles.
Cliquez ici pour télécharger votre exemplaire de « Plus Jamais d'Arthrite» maintenant.

L'Arthrite fait mal... Mais peut-elle être mortelle ?

Il est possible que vos genoux vous fassent si mal, que vous ayez l'impression que physiquement « vous ne tiendrez pas le coup ». Cependant, des recherches récentes montrent que de plus en plus de décès sont directement liés à l'Arthrite.

Un problème grave

Nous savons que l'Arthrite est la maladie chronique la plus répandue dans le monde, affectant plus de la moitié des adultes de plus de 55 ans. De plus en plus de scientifiques sonnent l'alarme sur les hospitalisations et les décès prématurés dues à l'Arthrite.

Elle tue plus de personnes que les maladies cardiaques

S'il y a une chose, que tout le monde sait au sujet de la santé, c'est bien que plus de personnes meurent de maladies du cœur que de n'importe quelle autre maladie. Est-ce vrai?

Selon une étude menée par des chercheurs de l'Université de Harvard, récemment publiée dans la revue *Annals of Rheumatic Diseases*, le taux de mortalité chez les personnes atteintes de polyArthrite rhumatoïde (PR) est le double de celui des personnes non atteintes.

Cela effraie encore plus. Beaucoup d'individus atteints de polyArthrite rhumatoïde ont une protéine appelée *Facteur Rhumatoïde*. Cette protéine est un indice de la gravité de l'Arthrite. Même sans une analyse de sang, si la RA vous provoque de graves douleurs, il est possible que vous ayez le Facteur Rhumatoïde.

Cette même équipe de chercheurs a constaté que 9 personnes sur 10 portant le facteur rhumatoïde sont décédées durant les 2 années de leur suivi.

De quelle manière l'Arthrite tue?

De nombreux spécialistes en Arthrite réclament un profond changement du paradigme sur l'Arthrite: l'Arthrite n'est pas seulement une maladie, mais c'est aussi le symptôme d'une maladie. En d'autres termes, les individus qui sont en pleine forme n'ont généralement pas d'Arthrite.

En revanche, ceux qui en ont, sont beaucoup plus enclins aux accidents vasculaires cérébraux, aux infections et aux crises cardiaques.

C'est pourquoi, le fait de traiter l'Arthrite sans tenir compte de l'état de santé général d'un individu relève du non-sens. En effet, les personnes qui suivent un traitement pour l'Arthrite meurent dans les mêmes proportions que celles qui ne font rien pour soigner leur maladie.

Enfin vous devriez traiter l'Arthrite de manière globale afin de réduire le risque de recevoir la visite de la Faucheuse.

Voici comment:

Perdez du poids: Toutes les formes d'Arthrite s'améliorent considérablement lorsqu'on perd ces kilos en trop. De plus, les risques de développer des maladies cardiaques, du diabète ou de la pression artérielle chuteront notablement.

Éliminer les « aliments déclencheurs »: Les aliments déclencheurs secrets causent plus de cas d'Arthrite que ce que votre médecin vous laisserait croire. Éliminer ces aliments peut souvent faire taire l'angoisse constante de l'Arthrite, sans avoir à faire autre chose.

Mangez plus de poisson: Le dénominateur commun de tous les 100 types d'Arthrite est l'inflammation. Le puissant oméga-3 des poissons gras, tels que le maquereau et le saumon, réduit l'intensité de l'inflammation et de l'Arthrite.

Freinez l'Arthrite et sauvez votre vie

Si vous recherchez le meilleur moyen naturel pour non seulement réduire, mais également pour guérir complètement de l'Arthrite, commandez dès aujourd'hui un exemplaire du livre « Plus Jamais d'Arthrite™ »!

C'est un plan étape par étape complet pour inverser l'Arthrite en seulement 3 semaines. Comme vous venez de lire, non seulement il vous permettra d'éliminer l'Arthrite... mais il pourrait aussi vous sauver la vie!
Cliquez ici pour télécharger votre exemplaire de « Plus Jamais d'Arthrite» maintenant.

Allez marcher, guérissez votre Arthrite.

Les douleurs d'Arthrite peuvent être si fortes que le simple fait de marcher jusqu'aux toilettes peut vous sembler une torture identique à celle d'un lit à clous, comme si vous aviez les clous enfoncés dans le dos et les genoux!

Votre corps vous demande à chaque pas de vous asseoir et de vous reposer. Mais celui-ci est un très mauvais conseil, peu importe la bonne intention.

Le vrai futur de l'Arthrite

Beaucoup de médecins prédisent que les progrès technologiques, tels que les médicaments d'avant-garde et les machines futuristes, deviendront un jour le « remède » pour l'Arthrite. Malheureusement, aucune somme d'argent ni la science ne va s'occuper de cet ennuyeux problème qu'est l'Arthrite de 120 milliards de dollars contre lequel notre nation lutte.
Après tout, nous avons déjà la prévention et la guérison. Le pire de tout cela, c'est que cela ne coûte un seul euro, et ne nécessite aucune ordonnance ou de rendez-vous chez votre médecin.

Quel est cet incroyable traitement pour l'Arthrite qui fait sauter de joie les scientifiques? Marcher!

Rétablissez-vous en marchant

Les chercheurs de l'*Institut National de la Santé* ont récemment observé un groupe de personnes souffrant d'arthrose du genou qui ne ressentait aucune grande douleur pour le moment. Ceux qui ont fait le simple exercice de marcher 20 minutes par jour, ont complètement mis frein à l'Arthrite.

Que se passe-t-il si vous avez déjà de l'Arthrite? Marcher peut aussi vous changer la vie.

Une étude publiée dans la revue *Annals of Internal Medicine* a révélé qu'un programme de marche réduit près d'un tiers la douleur d'Arthrite. Cela fait disparaître les résultats des médicaments pour l'Arthrite, qui ont tendance à n'atténuer que légèrement, 10 % ou moins, les degrés de douleur.

Marchez de cette façon

Marcher peut être une bataille difficile à cause de l'Arthrite. Heureusement, vous n'avez pas besoin de faire un aller-retour en Chine pour ressentir une très grande différence.

Voici comment faire:

Débutez L-E-N-T-E-M-E-N-T: le passage d'un style de vie sédentaire à celui de marcheur énergique est impressionnant. Votre programme de marche devrait se faire comme le démarrage d'une Chevrolet Chevy de 1967: commencez lentement, augmentez progressivement la vitesse et allez plus vite après un échauffement complet.

Enregistrer, Répandre et se Répéter: « aller marcher » pourrait fonctionner pour certains, mais l'enthousiasme peut vite disparaître. Fixez-vous des objectifs et des points de référence qui vous permettront de poursuivre votre chemin et assurez-vous de respecter cette habitude qui changera votre vie.

N'ayez pas peur de: respirer, de transpirer et de lutter. Si vous pouvez faire le « test de la conversation » (si vous êtes capable de maintenir une conversation au cours de l'exercice), vous êtes au niveau de l'intensité adéquate.

Attendez-vous à des Miracles... avec le temps: Sans aucun doute, faire de l'exercice doux tous les jours soulage les maux liés à l'Arthrite. Mais il faudra faire quelques tours de pistes supplémentaires avant de pouvoir sentir la différence. Persistez et les résultats se manifesteront.

Ne marchez pas, courez acheter ce programme incroyable
Marcher donne des résultats. Mais pour ceux qui souffrent d'Arthrite douloureuse et persistante, ce n'est pas suffisant. C'est pour cette raison que vous avez besoin du livre « Plus Jamais d'Arthrite™ », une approche complète étape par étape pour soigner l'Arthrite, basée sur les dernières avancées scientifiques.

Cliquez ici pour télécharger votre exemplaire de « Plus Jamais d'Arthrite» maintenant.

Vous voulez que les douleurs d'Arthrite partent vers le sud? Alors démarrez à l'est.

Saviez-vous que les pays asiatiques comme le Japon, la Chine et la Thaïlande ont les taux d'Arthrite les plus faibles du monde?

Quelles sont les raisons pour lesquelles les taux d'Arthrite aux États-Unis sont au plus haut, et doubleront dans les 50 prochaines années, tandis que ceux de ces pays continuent à baisser?

Les scientifiques travaillent dur essayant d'atteindre le fond du problème de l'Arthrite entre

l'Orient et l'Occident. Cependant, en peu de temps ils ont déjà fait des progrès étonnants.

Système de santé: Beaucoup de pays n'ont pas un système de santé, mais un système de soins médicaux. Alors que les médecins sont obnubilés par la prescription de médicaments et de formules, la médecine orientale contemple le corps dans son ensemble.

Quand un patient atteint d'Arthrite se présente dans un cabinet médical à Tokyo, le médecin ne prend pas automatiquement son bloc d'ordonnances pour lui prescrire un médicament. Son premier objectif est celui d'arriver à la source du problème qui cause l'Arthrite.

Régime alimentaire à base de poisson: les pays asiatiques mangent tellement de poissons qu'on pourrait penser qu'ils sont en mesure de respirer sous l'eau. Cette consommation de poissons, leur donne tout d'abord beaucoup d'acides gras oméga-3 bons pour la santé. De plus, cela leur permet de remplacer la viande rouge qui favorise les douleurs d'Arthrite.

Ils se déplacent: les Asiatiques sont beaucoup plus actifs physiquement que les Occidentaux. Même dans les pays hautement développés comme le Japon, il est beaucoup plus fréquent de faire de l'exercice qu'aux États-Unis et au Canada. Les scientifiques ont récemment publié une recherche sur *Arthritis Care & Research*, qui a dénoncé la paresse des pays occidentaux comme étant la principale raison pour laquelle 1 personne sur 5 souffre d'une des formes d'Arthrite.

Herbes médicinales: cela ne fait aucun doute que notre régime alimentaire hautement transformé soit en partie responsable de « l'âge de l'Arthrite », nous ne pouvons pas y échapper. Mais ce n'est pas ce que nous mangeons, mais ce que nous ne mangeons pas qui pourrait nous faire le plus de mal.

Tandis que les piliers de la cuisine occidentale ajoutent des matières grasses et du sel pour intensifier le « goût », les pays d'Asie utilisent des plantes médicinales telles que le gingembre et l'ail. Le gingembre fonctionne aussi bien que l'ibuprofène pour réduire la douleur d'Arthrite.

Légumes: Dans les rues de Chine, il est commun de voir tous les soirs une femme âgée au marché local portant des sacs de nourriture pour le dîner de famille. Un regard attentif peut apercevoir des sacs remplis de légumes tels que du brocoli, des carottes et des bok choy (choux chinois).

Les légumes frais sont gorgés de vitamines essentielles telles que la vitamine C. De nombreux patients atteints d'Arthrite ont une carence en vitamine C.

Des secrets d'Orient révélés dans un nouveau programme

Cette liste ne fait qu'effleurer la surface des taux d'Arthrite incroyablement bas en Orient. Un programme complètement nouveau, le Guide « Plus Jamais d'Arthrite ™ », vous révèle tout, des centaines de conseils, d'astuces et de secrets qui garantissent la guérison de l'Arthrite.

La meilleure partie? Vous pouvez profiter de ses avantages que vous viviez à Houston ou à Hanoï. C'est un plan très simple de 21 jours qui vise à suivre même les cas les plus tenaces d'Arthrite.

Cliquez ici pour télécharger votre exemplaire de « Plus Jamais d'Arthrite» maintenant.

-Daniel Vaillant-
Plus Jamais d'Arthrite
Traitement naturel
contre les inflammations articulaires
www.plusjamaisdarthrite.com

TÉLÉCHARGER

-Daniel Vaillant-
Plus Jamais d'Arthrite
Traitement naturel
contre les inflammations articulaires
www.plusjamaisdarthrite.com
Comment Maigrir en Mangeant
La Méditation Et L'Auto Hypnose Pour Libérer Le Stress
Mettez-Vous En Mouvement et Sentez La Différence!
La Peau Plus Jeune
AUTOHYPNOSE
Pour Attirer La Tranquillité